



CATALOGUE DE FORMATIONS 2025

ESSOR

AVANCER, RÉUSSIR, RAYONNER

Aperçu des contenus

- 04 [A propos de l'entreprise](#)
- 05 [Mon approche pédagogique](#)
- 06 [Vos avis](#)
- 07 [Toutes les formations](#)
- 08 [Les formations en détail](#)
- 23 [Fonctionnement et tarification](#)
- 24 [Quelques mots de plus](#)
- 25 [Remerciements et contact](#)



A PROPOS DE L'ENTREPRISE

Fondé en 2025 et basé sur Strasbourg, ESSOR EI est un établissement de formation et de coaching spécialisé dans le développement des compétences transversales et du bien être au travail, notamment la prévention et la reconstruction post burnout. Après une carrière en ressources humaines j'ai découvert ma véritable vocation : accompagner les individus dans la (re)découverte de leur équilibre personnel et professionnel grâce à une approche humaine, holistique et bienveillante.

Mes valeurs



BIENVEILLANCE

Placer l'humain au cœur de mes pratiques, avec une écoute attentive et sans jugement.



RÉSILIENCE

Aider mes clients à développer les ressources nécessaires pour faire face aux épreuves de la vie.



AUTHENTICITÉ

Encourager chacun à être en accord avec ses valeurs et ses aspirations profondes.



CROISSANCE

Favoriser l'épanouissement personnel et professionnel en valorisant les forces et le potentiel unique de chacun.

Mon approche pédagogique



Mes méthodes pédagogiques s'appuient sur une approche active, invitant l'apprenant.e à expérimenter, tester et intégrer les outils de façon autonome.

Une diversité d'activités pédagogiques est intégrée à chaque formation afin de maintenir l'attention, stimuler la participation et favoriser l'ancrage durable des apprentissages.



Apprendre
c'est
s'autoriser à
essayer

Supports et apports théoriques



- Exposés théoriques courts
- Diaporamas interactifs
- Vidéos percutantes et efficaces

Évaluations et activités ludiques



- Quiz
- QCM
- Tests
- Activités ludiques

Analyses et réflexions



- Études de cas concrets
- Analyses
- Recherches individuelles
- Recherches collectives

Partages et intelligence collective



- Retours d'expérience
- Échanges
- Débats
- Sessions de brainstorming

Mises en pratique



- Ateliers découvertes
- Ateliers de mise en pratique

Vos avis



A l'écoute et patiente, elle personnalise son accompagnement selon les besoins de chaque personne, sa capacité d'adaptation et son engagement sont un véritable atout !



Elle combine pédagogie, bienveillance et méthode, ce qui rend l'apprentissage fluide et motivant.



Excellent centre de coaching et de formation. La bienveillance et l'humain font partis des priorités.



Formatrice au top ! Souriante, gentille, qui saura vous faire évoluer. Nous sommes ravis des résultats.



Très gentille et professionnelle !
Ses explications sont claires et adaptées aux besoins de chacun.



Personne faisant preuve d'une grande patience et de pédagogie.
Je recommande sans hésiter !

Toutes les formations



Retrouvez ci-dessous l'ensemble des formations dispensées.
Chaque module est conçu pour être adaptable à votre contexte professionnel.

Ref	Intitulé	Durée *	Objectifs clés
01	Comprendre et prévenir le burnout	07h00	Éveiller les consciences Agir rapidement
02	Comprendre et prévenir le burnout	21h00	Éveiller les consciences Initier le changement
03	Gestion du stress et affirmation de soi	14h00	S'apaiser et rééquilibrer sa posture professionnelle
04	Communication et introduction à la PNL	21h00	Améliorer le dialogue et s'affirmer calmement
05	Gestion des émotions avec la psychologie positive	14h00	Transformer ses émotions en moteurs d'équilibre
06	Gestion du temps, s'organiser efficacement	07h00	Clarifier, prioriser, structurer et respirer
07	Développer sa résilience, trouver son équilibre	14h00	Observer, accepter et rebondir
08	Les fondamentaux des ressources humaines	Sur mesure	Acquérir des bases solides pour gérer les RH efficacement

*Les interventions peuvent être organisées en journées complètes, consécutives ou non, ou en demi-journées, afin de s'adapter au mieux à vos contraintes de planning.

**Pour toutes questions appelez le 06 66 34 37 41
ou envoyez un email à l'adresse essor.fc@gmail.com**

Les formations proposées sont conçues pour être directement opérationnelles. Toutefois, elles restent entièrement adaptables : si vous avez des besoins spécifiques en lien avec l'employabilité, le bien-être au travail, le management, la communication ou les ressources humaines, n'hésitez pas à me contacter nous pourrons co-construire ensemble une formation sur mesure, au plus près de vos enjeux et de votre réalité de terrain.



Les formations en détail

Comprendre et prévenir le burnout 01



Objectifs : Ce module initiatique vise à sensibiliser les apprenant.e.s aux Risques Psycho-Sociaux (RPS) et en particulier au burnout. Il explore les causes et conséquences de ce syndrome d'épuisement professionnel.

Il permet aux participant.e.s d'identifier les signes avant-coureurs, de comprendre les mécanismes du burnout et de partir avec des outils simples et immédiatement mobilisables pour prévenir l'épuisement professionnel et repenser son équilibre de vie professionnelle et personnelle.



Demandez un devis

En une journée, éveillez les consciences et sensibilisez efficacement vos collaborateurs.trice.s. Cette formation offre une première approche efficace du burnout, de ses causes et conséquences et des moyens pour l'éviter.



**En présentiel
(région
Strasbourg)
ou en
distanciel**



Pour qui

Toute personne qui souhaite développer ses compétences transversales, renforcer son bien-être au travail, son efficacité et sa capacité relationnelle organisationnelle



Durée

07h00



Points forts

Une approche synthétique mais complète.
Une pédagogie participative pour plus d'impact.

Les formations en détail

Comprendre et prévenir le burnout 01

Prérequis

Aucun prérequis technique ou professionnel. Les participant.e.s doivent simplement être en mesure de comprendre et de s'exprimer en français, à l'oral comme à l'écrit.

Programme détaillé

1. Accueil des participant.e.s
2. Questionnaire individuel : mes connaissances initiales sur le burnout
3. Définir le burnout et apprendre à le reconnaître
4. Le burnout en quelques chiffres
5. Les symptômes du burnout, comment les reconnaître ?
6. Échange collectif, retours d'expérience
7. Les trois ressources principales : énergie, sens, reconnaissance
8. Petits outils, grands effets : Micro-pauses, check-in émotionnel, limites claires
9. Questionnaire de positionnement final
10. Distribution des supports de formation et temps questions-réponses



Modalité d'évaluation

Questionnaire de positionnement initial et final, feuille d'émargement, attestation de suivi de formation

Suivi post accompagnement

Échanges et formulaire post-accompagnement

Supports et livrables

- Livret "*Le burnout première approche*"
- 3 fiches ressources : énergie, sens et reconnaissance, mes besoins

Les formations en détail

Comprendre et prévenir le burnout 02

Objectifs : Ce module accompagne les participant.e.s dans une compréhension approfondie du burnout, leur permet d'expérimenter des pratiques de prévention, les amène à construire une posture durable de soin de soi et des autres dans leur environnement professionnel. L'apprenant.e, à l'issue de la formation, sera capable de définir, identifier les signes et symptômes du burnout, de prendre conscience des facteurs de risques individuels et organisationnels et d'intégrer efficacement des outils de gestion du stress, du temps, et de recentrage. L'équipe repartira avec une charte de prévention et de bienveillance co-construite et chaque participant.e. aura sa boîte à outils personnalisée et un plan d'actions réaliste et durable pour l'accompagner dans sa vie professionnelle.



Demandez un devis

En trois jours, éveillez les consciences et sensibilisez efficacement vos collaborateur.trice.s et engagez-les dans une dynamique de prévention ancrée et partagée.



**En présentiel
(région
Strasbourg)
ou en
distanciel**



Pour qui

Toute personne qui souhaite développer ses compétences transversales, renforcer son bien-être au travail, son efficacité et sa capacité relationnelle organisationnelle



Durée

21h00



Points forts

Une approche concrète et complète.
Une pédagogie participative pour plus d'impact.
Une vision individuelle et collective de la prévention.

Les formations en détail

Comprendre et prévenir le burnout 02

Prérequis

Aucun prérequis technique ou professionnel. Les participant.e.s doivent simplement être en mesure de comprendre et de s'exprimer en français, à l'oral comme à l'écrit.

Programme détaillé

1. Accueil des participant.e.s
2. Questionnaire individuel : mes connaissances initiales sur le burnout
3. Définir le burnout et apprendre à le reconnaître
4. Le burnout en quelques chiffres
5. Les symptômes du burnout, comment les reconnaître ?
6. Les phases du burnout et leurs signaux d'alerte
7. Etudes de cas approfondies en binôme ou trinôme
8. Analyse émotionnelle et psychologique : mise en mots, ressentis, schémas corporels
9. Ateliers : "Mon réservoir d'énergie", "Me reconnecter à l'essentiel", "Voir et être vu"
10. "Ma boîte à outils quotidienne" découverte guidée et accompagnement individuel
11. Co-construction d'une charte "Prendre soin de soi et des autres"
12. Reconnaître, identifier agir et sensibiliser : atelier de création visuelle
13. Synthèse collective et échanges d'expériences
14. Questionnaire de positionnement final
15. Distribution des supports de formation et temps questions-réponses



Modalité d'évaluation

Questionnaire de positionnement initial et final, feuille d'émargement, attestation de suivi de formation

Suivi post accompagnement

Échanges et formulaire post-accompagnement

Supports et livrables

- Livret de formation
- 3 fiches ressources : énergie, sens et reconnaissance, mes besoins
- "Ma boîte à outils quotidienne"
- La charte de l'équipe "Prendre soin de soi et des autres"
- Visuels co-construits "Identifier le burnout", "Agir et sensibiliser"

Les formations en détail

Gestion du stress et affirmation de soi 03

Objectifs : Ce module a pour intention d'accompagner les participant.e.s dans une compréhension du stress, de leur permettre de s'apaiser et de se recentrer tout en adoptant une posture professionnelle alignée et sereine. A l'issue de ces deux jours, les apprenant.e.s seront en mesure de définir le stress, d'en identifier les signes et symptômes ainsi que les sources et les facteurs de risques individuels et organisationnels. Ils et elles auront découvert les grands principes de la prévention et seront en mesure d'intégrer à leur vie quotidienne des outils de gestion du stress et de communiquer efficacement leurs limites et leurs besoins tout en affirmant une posture professionnelle bienveillante et assertive.



Demandez un devis

En deux jours, apprenez à connaître et à dompter votre stress afin de réaffirmer votre posture professionnelle en toute sérénité.



**En présentiel
(région
Strasbourg)
ou en
distanciel**



Pour qui

Toute personne souhaitant mieux gérer son stress et prendre sa place professionnelle sereinement.



Durée

14h00



Points forts

Apports théoriques, cas pratiques, jeux de rôles, techniques corporelles simples et efficaces

Les formations en détail

Gestion du stress et affirmation de soi 03

Prérequis

Aucun prérequis technique ou professionnel. Les participant.e.s doivent simplement être en mesure de comprendre et de s'exprimer en français, à l'oral comme à l'écrit.

Programme détaillé

1. Accueil des participant.e.s
2. Auto-évaluation "mon niveau de stress"
3. Comprendre le stress
 - Définition et mécanismes physiologiques
 - Différence entre stress aigu, chronique et burnout
4. Identifier ses déclencheurs personnels
 - Autodiagnostic
 - Triggers émotionnels
5. Techniques de gestion de stress
 - Respiration, cohérence cardiaque
 - Ancrage, pleine conscience pleine conscience
 - Rituels de régulation
6. Etudes de cas : l'affirmation de soi
 - La connaissance de soi
 - L'estime de soi
 - La confiance en soi
7. Différence entre passivité, agressivité et assertivité
8. Test d'autodiagnostic
9. "Mon profil d'affirmation"
10. Ateliers ludiques : "Le débat inversé", "Ni non, ni non"
11. Synthèse collective et échanges d'expériences
12. Questionnaire de positionnement final
13. Distribution des supports de formation et temps questions-réponses



Modalité d'évaluation

Questionnaire de positionnement initial et final, feuille d'émargement, attestation de suivi de formation

Suivi post accompagnement

Échanges et formulaire post-accompagnement

Supports et livrables

- Livret de formation
- Fiches "Techniques de respiration et de relaxation"
- Autodiagnostic du stress
- Plan de gestion du stress et d'affirmation de soi avec objectifs concrets

Les formations en détail

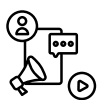
Communication et introduction à la PNL 04

Objectifs : Cette formation a pour but d'accompagner les participant·e·s dans une compréhension des fondamentaux de la communication et des bases de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL), et de leur permettre de développer une posture professionnelle claire, alignée et sereine, tout en favorisant l'écoute active et l'adaptation relationnelle. À l'issue de ce module, les apprenant·e·s seront en mesure de définir les principes clés de la communication, d'identifier les obstacles courants dans les échanges professionnels ainsi que les leviers d'une communication efficace. Ils et elles auront découvert les concepts essentiels de la PNL et seront capables d'intégrer à leur pratique quotidienne des outils concrets pour mieux communiquer.



Demandez un devis

Avec ce module découvrez les meilleures techniques de communication. Ne vivez plus sur des non-dits ou des malentendus et reprenez le contrôle des relations inter et intra professionnelles.



**En présentiel
(région
Strasbourg)
ou en
distanciel**



Pour qui

Toute personne qui souhaite améliorer sa communication professionnelle et personnelle.



Durée

21h00



Points forts

Apports théoriques, cas pratiques, jeux de rôles, découverte de la PNL et de ses outils pratiques

Les formations en détail

Communication et introduction à la PNL 04

Prérequis

Aucun prérequis technique ou professionnel. Les participant.e.s doivent simplement être en mesure de comprendre et de s'exprimer en français, à l'oral comme à l'écrit.

Programme détaillé

1. Accueil, présentation de la formation et recueil des attentes
2. Introduction aux fondamentaux de la communication interpersonnelle
3. Exploration des styles de communication et leurs impacts
4. Identification des obstacles courants à une communication efficace
5. Découverte des origines et principes de la PNL
6. Compréhension des niveaux logiques et de la notion de "carte du monde" en PNL
7. Observation et analyse du langage non verbal
8. Échanges et questions-réponses autour des concepts abordés
9. Approfondissement de l'écoute active et de l'empathie
10. Techniques pour une expression claire et assertive
11. Gestion des conflits avec des outils de communication non violente
12. Introduction aux techniques d'ancrage et calibration en PNL
13. Exercices pratiques : reformulation, questionnement et feedback en binômes
14. Synthèse, plan d'action individuel et clôture de la formation



Modalité d'évaluation

Questionnaire de positionnement initial et final, feuille d'émargement, attestation de suivi de formation

Suivi post accompagnement

Échanges et formulaire post-accompagnement

Supports et livrables

- Livret de formation
- Fiches "L'écoute active", "L'assertivité", "La Communication Non Violente" et infographies des notions clés
- Plan d'action personnel
- Grille d'observation pour le langage non verbal
- Checklist pour préparer une conversation difficile

Les formations en détail

Gestion des émotions avec la psychologie positive 05

Objectifs : Cette formation a pour but d'accompagner les participant·e·s dans une meilleure compréhension de leurs émotions et des mécanismes qui les régissent, tout en leur offrant des outils issus de la psychologie positive pour cultiver bien-être et résilience. À l'issue de ce module, les apprenant·e·s seront en mesure d'identifier leurs émotions, de comprendre leur impact sur leur comportement et leur environnement, et de reconnaître les leviers d'une gestion émotionnelle équilibrée. Ils et elles auront découvert les principes fondamentaux de la psychologie positive et seront capables d'intégrer à leur quotidien des pratiques concrètes favorisant l'optimisme, la motivation et une posture émotionnelle constructive.



Demandez un devis

Avec cette formation, en 14h00, apprenez à reconnaître, comprendre et accepter vos émotions. Favorisez une posture professionnelle optimiste et constructive.



**En présentiel
(région
Strasbourg)
ou en
distanciel**



Pour qui

Toute personne voulant apprendre à réguler ses émotions et en faire des alliées au quotidien.



Durée

14h00



Points forts

Une approche bienveillante basée sur la psychologie positive et des techniques de coaching éprouvées.

Les formations en détail

Gestion des émotions avec la psychologie positive 05

Prérequis

Aucun prérequis technique ou professionnel. Les participant.e.s doivent simplement être en mesure de comprendre et de s'exprimer en français, à l'oral comme à l'écrit.

Programme détaillé

1. Accueil des participant.e.s et présentation des objectifs
2. Comprendre les émotions : définitions et rôles
 - Qu'est-ce qu'une émotion ? Pourquoi les émotions sont essentielles à la vie ?
3. Les émotions primaires et secondaires; les 6 émotions de bases et leurs déclinaisons
4. La gestion émotionnelle : notions clés
 - Différence entre gérer et refouler ses émotions, régulation émotionnelle.
5. Introduction à la psychologie positive
 - Les fondamentaux et leurs principes
6. Les forces et ressources personnelles
7. Techniques de pleine conscience et ancrage
 - Atelier : "Ma boîte à outils quotidienne"
8. Reconnaître et transformer les pensées négatives
9. Cultiver les émotions positives
10. La communication émotionnelle
11. Mise en pratique : exercices d'auto-coaching émotionnel
12. Synthèse collective, plan d'action individuel, remise des supports et clôture de la formation



Modalité d'évaluation

Questionnaire de positionnement initial et final, feuille d'émargement, attestation de suivi de formation

Suivi post accompagnement

Échanges et formulaire post-accompagnement

Supports et livrables

- Livret de formation
- Fiches "La roue des émotions", "Les cartes d'identités des émotions"
- "Ma boîte à outils quotidienne"
- Grille d'observation et d'analyse des émotions
- "Mon Journal de Ressources"

Les formations en détail

Gestion du temps, s'organiser efficacement 06

Objectifs : Cette formation a pour but d'accompagner les participant·e·s dans une meilleure compréhension de leur rapport au temps et de leur permettre de structurer leur organisation quotidienne de manière plus fluide, réaliste et efficace. À l'issue de ce module, les apprenant·e·s seront en mesure d'identifier leurs sources de dispersion, de prioriser leurs tâches en fonction de leurs objectifs, et de mettre en place des outils de planification adaptés à leur fonctionnement. Ils et elles auront expérimenté différentes méthodes d'organisation personnelle et seront capables d'optimiser leur temps de travail tout en préservant leur énergie et leur équilibre.



Demandez un devis

En 07h00, redevenez maître.sse. de votre temps. Organisez, planifiez, déléguez et reprenez en main votre charge mentale pour ne plus subir votre agenda.



**En présentiel
(région
Strasbourg)
ou en
distanciel**



Pour qui

Toute personne voulant se réapproprier son emploi du temps efficacement.



Durée

07h00



Points forts

Des outils concrets et une approche allant à l'essentiel car nous n'avons pas le temps de perdre notre temps !

Les formations en détail

Gestion du temps, s'organiser efficacement 06

Prérequis

Aucun prérequis technique ou professionnel. Les participant.e.s doivent simplement être en mesure de comprendre et de s'exprimer en français, à l'oral comme à l'écrit.

Programme détaillé

1. Accueil des participant.e.s et présentation des objectifs
2. Comprendre son rapport au temps : prendre conscience de ses habitudes, freins et croyances liées au temps.
 - Ateliers : *"Frise chronologique"*, *"Son calendrier de vie"*
3. Identifier les voleurs de temps : détection des sources de dispersion internes et externes.
 - Activité : *"Ma journée, ma semaine"*
4. Hiérarchiser ses priorités : introduction à la matrice d'Eisenhower, notion d'urgences vs importances.
5. Fixer des objectifs clairs et atteignables : utilisation de la méthode SMART pour donner du sens à l'organisation.
6. Choisir et adapter ses outils de planification. Exploration de différents outils (agenda, to-do list, bullet journal, outils numériques).
7. Structurer son organisation quotidienne et hebdomadaire : mise en place de routines, pages de concentration, gestion des imprévus.
8. Préserver son énergie et son équilibre dans le temps. Notions de charge mentale, pauses actives, récupération et rythmes personnels.
9. Synthèse collective, plan d'action individuel, remise des supports et clôture de la formation



Modalité d'évaluation

Questionnaire de positionnement initial et final, feuille d'émargement, attestation de suivi de formation

Suivi post accompagnement

Échanges et formulaire post-accompagnement

Supports et livrables

- Fiches *"Matrice d'Eisenhower"*, *"Objectifs SMART"*, *"Planification journalière et hebdomadaire"*, *"Méthode Pomodoro"*, *"Time Blocking"*, *"Méthode Pareto (80/20)"*, *"Méthodes et conseils bonus"*

Les formations en détail

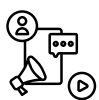
Développer sa résilience, trouver son équilibre 07

Objectifs : Cette formation vise à permettre aux participant·e·s de mieux comprendre les mécanismes de la résilience, d'identifier leurs propres ressources internes et de développer des stratégies concrètes pour faire face aux difficultés professionnelles comme personnelles. À travers une approche bienveillante et outillée, elle les aide à cultiver un équilibre durable entre engagement et bien-être. À l'issue du module, les apprenant·e·s seront capables de reconnaître les facteurs de stress, d'activer leurs leviers d'adaptation, de renforcer leur confiance en eux et d'instaurer des routines positives favorisant la récupération mentale et émotionnelle.



Demandez un devis

Retrouvez force, clarté et sérénité dans un quotidien exigeant : développez votre résilience et (re)trouvez l'équilibre pour avancer sans vous épuiser.



**En présentiel
(région
Strasbourg)
ou en
distanciel**



Pour qui

Toute personne soumise à un rythme soutenu ou à une forte charge émotionnelle. Personnes en quête d'équilibre personnel et professionnel durable.



Durée

14h00



Points forts

Une approche concrète, mêlant apports théoriques et outils pratiques immédiatement mobilisables. Un cadre bienveillant favorisant le partage et l'introspection.

Les formations en détail

Développer sa résilience, trouver son équilibre 07

Prérequis

Aucun prérequis technique ou professionnel. Les participant.e.s doivent simplement être en mesure de comprendre et de s'exprimer en français, à l'oral comme à l'écrit.

Programme détaillé

1. Accueil des participant.e.s et présentation des objectifs
2. Comprendre la résilience : définitions et enjeux
3. Identifier ses ressources personnelles et ses points d'appui
 - Ateliers "SWOT personnel", "Ma ligne de vie"
4. Mécanismes du stress et impact sur le corps et l'esprit
5. Techniques de gestion émotionnelle : la pleine conscience, l'ancrage positif
6. Apprendre à relativiser et à adopter une posture positive
 - Atelier bingo des activités et ressources d'ancrage positive
7. Cultiver l'optimisme et la gratitude au quotidien
8. Stratégies pour renforcer la confiance en soi
 - Atelier : "Mes cartes d'auto-coaching"
9. Mise en place de routines favorisant l'équilibre personnel et professionnel
10. Gestion des relations difficiles et affirmation de soi
 - initiation à la psychologie positive et la communication non violente
11. Prévention du burn-out : repères et signaux d'alerte
12. Élaboration d'un plan d'action individuel de résilience
13. Clôture, échanges et évaluation



Modalité d'évaluation

Questionnaire de positionnement initial et final, feuille d'émargement, attestation de suivi de formation

Suivi post accompagnement

Échanges et formulaire post-accompagnement

Supports et livrables

- Livret de formation
- Fiches "Sos stress", "La pleine conscience", "La cohérence cardiaque"
- "Mon Swot", "Ma ligne de vie"
- "Mes cartes d'auto-coaching"
- "Ma boîte à outils quotidienne"

Les formations en détail

Les fondamentaux des ressources humaines 08

Objectifs : Cette formation a pour objectif d'accompagner les équipes RH dans la gestion quotidienne de leurs missions, en apportant des repères concrets, des outils pratiques et des espaces de réflexion adaptés à leurs enjeux. Elles peuvent aussi convenir aux représentants du personnel, aux syndicats ou aux étudiants en Ressources humaines ou en Gestion des Entreprises par exemple.

Les thématiques abordées peuvent inclure :

- Recrutement
- Onboarding
- Administration du personnel
- Formation professionnelle
- Entretiens professionnels et d'évaluation
- Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT)
- Responsabilité Sociétale des Entreprises (RSE)
- Marque employeur

Vous souhaitez approfondir l'un de ces sujets ou en explorer d'autres ? Contactez-moi. Nous analyserons ensemble vos besoins et vos obligations pour construire des formations, des processus et des outils sur mesure, adaptés à votre réalité de terrain.

Demandez un devis



Sur mesure uniquement

Fonctionnement et tarification

Les formations "clé en main"

Les formations "clé en main" ont été conçues pour répondre aux besoins fréquents des entreprises, associations et collectivités en matière de qualité de vie au travail communication, prévention des risques psychosociaux et développement professionnel.

Elles sont prêtes à l'emploi, testées, avec des supports fournis et peuvent être animées en visioconférence ou en présentiel.

Tarif indicatif formation "clé en main"

Entre 750 € et 1200 € TTC la journée selon la thématique, la densité des contenus et les supports fournis.

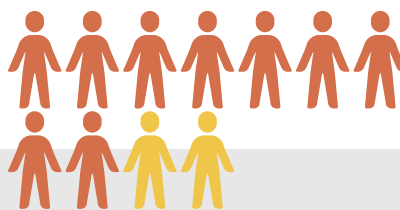
Ce tarif comprend :

- l'animation de la journée pour un groupe de 10 à 12 personnes
- les supports imprimables et/ou PDF pour tout.e.s les participant.e.s
- la préparation et adaptation logistique

Pourquoi ce tarif ?

Ce positionnement tarifaire reflète ma volonté de rendre la formation accessible, tout en garantissant un haut niveau de qualité pédagogique.

L'objectif : permettre à toutes les structures, petites ou grandes, d'investir concrètement dans la qualité de vie au travail de leurs équipes.



Formation sur mesure

Vous avez un besoin spécifique, une problématique propre à votre structure ou un projet de co-construction pédagogique ? Je vous propose des formations entièrement personnalisées, pensées avec et pour vos équipes, **à partir de 1 600 € TTC** la journée.

Le tarif comprend :

- L'analyse de vos besoins
- L'élaboration de la formation sur-mesure
- L'animation pour un groupe de 12 personnes maximum
- Les livrables personnalisés
- Un éventuel suivi post-formation

Pour obtenir un devis précis, discuter de vos besoins, ou fixer un rdv vous pouvez me contacter directement au **06 66 34 37 41** ou m'écrire à l'adresse email suivante **essor.fc@gmail.com**

Quelques mots de plus

”

"Qui ne se plante pas ne pousse pas"



Je m'appelle Élodie, je suis formatrice pour adultes, coach professionnelle, et consultante indépendante.

Mon métier ? Accompagner les personnes et les équipes à retrouver du sens, de l'équilibre et de l'efficacité, sans sacrifier leur santé mentale.

J'ai choisi d'intervenir au plus proche du terrain, dans des formats pédagogiques pensés pour être concrets, ludiques, vivants et utiles.

Ce que je souhaite, c'est que chaque personne reparte avec des clés réelles pour avancer.

Je travaille aujourd'hui avec des entreprises, des associations et des structures publiques, en visioconférence comme en présentiel.

Mon approche est holistique, flexible et sans jargon.

J'apporte des outils concrets, des supports clairs, un cadre bienveillant, et un espace de parole sécurisé.

J'ai à cœur de rendre mes formations accessibles, que vous soyez une petite structure associative ou une entreprise plus établie.

Qualité, écoute, adaptabilité et engagement sont mes piliers.

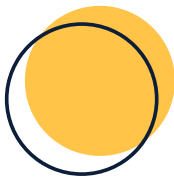
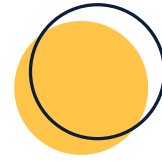
Mes diplômes et certifications

- M2 Manager de l'organisation des ressources humaines et des relations sociales -Strasbourg
- Coach certifiée en psychologie positive, méditation, et Programmation- Neurolinguistique -Paris



Merci

En espérant bientôt vous rencontrer



Téléphone

06 66 34 37 41

E-mail

essor.fc@gmail.com

Adresse

Strasbourg

